

総合体育館だより

ホームページ

twitter

LINE
公式アカウント

Facebook



soutai.sakura.ne.jp

@shobara1993

@166bbqjr

@shobara.gym

令和 5 年 6 月 5 日 発行
庄原市総合体育館
管理者 庄原市総合サービス(株)
TEL(0824)72-8000 / FAX(0824)72-8001
sakura-arch@guitar.ocn.ne.jp

庄原市教育委員会教育部
生涯学習課生涯学習係
TEL(0824)73-1188 / FAX(0824)73-1254
syogaigakusyu@city.shobara.lg.jp

ヨガ教室（第2期）のお知らせ

【実施日】 7/24 31 8/7 21 28 9/4 11 25 (月曜日・全8回)

【時間】 ◆ 9:10~10:00 (1部:初級・中級者向け) ◆ 10:10~11:00 (2部:初級者向け)
◆ 11:10~12:00 (3部:中級・上級者向け)

【場所】 総合体育館 武道場等 【対象】 18才以上の女性 【参加費】 1,000円/1回

※定員になり次第締め切ります。総合体育館までお申込みください。

トレーニング器具の紹介

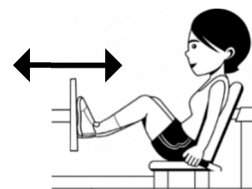
総合体育館のトレーニング室には、重りの調整がワンタッチでできるウエイトスタック式の筋力トレーニング器具が8種類、設置してあります。そのうちの、3種類を紹介します。

※トレーニング室の使用には、講習会の受講が必要です。

レッグプレス

椅子に座り、足で板を押し足腰を鍛えるトレーニングです。

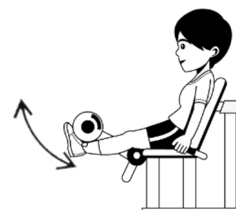
●発達する主な筋肉…大腿四頭筋・大臀筋・中臀筋



レッグエクステンション

椅子に座り、膝の曲げ伸ばしを行うトレーニングです。

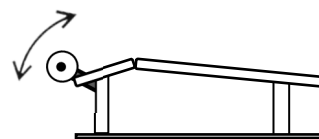
●発達する主な筋肉…大腿四頭筋



レッグカール

シートにうつ伏せになり、膝の曲げ伸ばしをするトレーニングです。

●発達する主な筋肉…大腿二頭筋・半腱様筋・半膜様筋



ここで紹介したトレーニングは、下半身を引き締める効果があります。脚は筋肉が付きやすいため、これらのトレーニングを効果的に行うことで、基礎代謝が向上し、太りにくく痩せやすい体になります。負荷（ウエイト）の設定は、8回から12回できる重量が目安になります。